



JKTP Vol 2 No (2) Mei (2019): 131-139  
 JKTP Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jktp/index>



## HUBUNGAN ANTARA SELF KONTROL DAN INTERNET ADDICTION DISORDER PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI PENDIDIKAN ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Mufidatun Lila Anggraeni, Henry Praherdhiono, Sulthoni  
 Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang  
 Jalan Semarang No. 5 Malang Jawa Timur Indonesia  
 email: [Lyla.cute7@gmail.com](mailto:Lyla.cute7@gmail.com)

### Article History

Received: May 27, 2019

Accepted: June 17, 2019

Published: June 22, 2019

### Keywords

Self Kontrol, IAD,,  
 Kegiatan Berinternet

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Self kontrol dan *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa jurusan Teknologi Pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. Rancangan pada penelitian yaitu kuantitatif korelasional, dengan teknik pengambilan sampel *proposive sampling* atau sampel yang ditentukan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 86 mahasiswa dengan sampel 40 mahasiswa laki-laki 46 mahasiswa perempuan. Data yang didapatkan melalui instrumen *self kontrol* dari Hurlock dan *Internet Addiction Disorder* dari Young. Dari data yang peneliti analisis menggunakan koefisien korelasi product moment mendapatkan hasil  $\text{Sig.} = 0,00 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima. Sedangkan pada uji determinasi  $r_{xy} = 0,612$  dengan kata lain terdapat hubungan positif antara *self kontrol* dan *internet addiction disorder*. *Self kontrol* memberikan sumbangan efektif sebesar 61, 2% terhadap kecenderungan IAD, dan masih ada 38,8% dari faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

## PENDAHULUAN

Internet merupakan suatu media teknologi informasi yang menawarkan sebuah kenyamanan yang tidak bisa ditemui dalam saluran informasi lainnya. Kenyamanan dalam bentuk kecepatan akses, serta keberagaman informasi yang disajikan (Sisson dan Potau) dalam Aryanti (2016:2).

Internet, merupakan suatu bagian dari teknologi informasi yang berkembang dengan pesat. Saat ini tidak dapat terlepas dari berbagai aspek kehidupan manusia. (Dewi, 2016:221) Saat ini masyarakat dapat dengan mudah mengakses internet seperti fasilitas pemenuhan informasi banyak situs web yang bermanfaat disegala sektor, *chatting* dan media sosial yang dapat membuat individu berinteraksi dengan orang lain dari benua manapun, dan kapanpun, melakukan jual beli secara *online* dengan situs *e-commers* tanpa harus pergi ke toko, *game online* dan fasilitas *youtube* sebagai sarana hiburan, bahkan saat ini hanya dengan internet kita dapat mentransfer uang secara online melalui internet banking. Begitu banyak hal yang ditawarkan oleh internet yang membuat masyarakat merasa nyaman untuk menjelajah internet.

Suler dalam Widiana (2004:7) mengemukakan bahwa saat ini, pengguna internet dapat dikategorikan menjadi dua. Yaitu penggunaan internet secara sehat, artinya kategori ini mampu memadukan kehidupan dilingkungkannya dengan dunia *cyberspace*. Pengguna internet yang sehat adalah individu yang menceritakan aktivitas online dengan orang terdekatnya. Yang kedua, penggunaan internet secara tidak sehat. Pengguna internet yang tidak sehat ialah individu yang membangun dinding antara kehidupan nyata dengan dunia *cyberspace*.

Horriagan (Novianto, 2013:26) mengungkapkan bahwa ada dua hal yang perlu dicermati ketika ingin mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yaitu frekuensi seseorang terhadap lama penggunaan internet setiap kali menjelajah dunia internet.

Penggunaan internet menjadi masalah apabila aktivitas internet mengganggu bagian dari kehidupan individu (Young dan Suler) dalam Widiana (2004:7). Young (2010) mengemukakan bahwa pengguna internet terdapat 2 jenis pengguna internet. seseorang yang menggunakan internet secara normal (*Non Dependent*) dan pengguna yang adiktif atau kecanduan (*Dependent*). Yang dimaksud dengan pengguna internet *Non Dependent* adalah seseorang yang menggunakan internet untuk mendapatkan informasi dan menjaga hubungan yang sudah terbentuk dengan komunikasi elektronik. Sedangkan *Dependent* merupakan pengguna internet yang lebih nyaman untuk menggunakan internet untuk bersosialisasi, bertukar informasi dengan orang yang baru dikenal.

Di Indonesia, perkembangan internet memberikan dampak yang cukup berpengaruh. Hal ini dapat kita lihat dari pengguna internet yang setiap tahunnya mengalami peningkatan. Berdasarkan data hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 yang meliputi 2500 responden dari berbagai kalangan yang terdiri dari masyarakat urban, rural serta urban-rural. Pada tahun 2017 pengguna internet Indonesia mencapai 143,26 jiwa atau sama dengan penetrasi sekitar 54,68% dari total keseluruhan populasi penduduk Indonesia yang mencapai 262 juta orang. Survei ini juga termasuk memberikan gambaran mengenai pengguna internet dengan letak demografis, tingkat pendidikan, level ekonomi, serta gaya hidup yang menggambarkan sebuah trend center

Hasil survei yang sama menyatakan bahwa, pengguna internet di Indonesia di dominasi oleh perguruan tinggi atau kalangan mahasiswa dengan penetrasi 79,23% S1/D3 dan 88,24% S2/S3. Dari data hasil survey juga diketahui bahwa terdapat 3 yang paling sering diungkapkan oleh orang Indonesia, yaitu: untuk mengakses media sosial dan sarana komunikasi digital, mengakses informasi, serta mengikuti kemajuan jaman. Ada pun alasan mengapa masyarakat mengakses internet dipraktikan melalui kegiatan sehari-hari, yaitu: menggunakan pesan singkat sebagai alat komunikasi tak langsung dengan penetrasi 89,35%, mengakses media sosial sebagai sarana mengikuti perkembangan jaman dengan penetrasi 87,13%, dan mesin pencari sebagai alat pemenuhan kebutuhan informasi harian dengan penetrasi 74,84%.

Masyarakat Indonesia cenderung menggunakan internet sebagai sumber informasi mereka karena alasan kebutuhan informasi yang ingin mereka penuhi. Pada dasarnya informasi merupakan suatu data ataupun pesan yang diterima ataupun dipahami. Sebagai sebuah data, informasi merupakan sebuah fakta yang pada akhirnya memiliki sebuah kesimpulan. Informasi saat ini tidak hanya sebagai kebutuhan informasi harian tetapi juga sarana studi pengalaman dan pembelajaran (Liliweri, 2011:837).

Dikutip dari Surahman (2017:27) bahwa internet memiliki kemampuan atau dampak positif yang timbul seperti akses informasi dan komunikasi yang cepat, mudah serta efisien. Dan juga pada proses pengiriman dokumen, promosi di jejaring sosial semakin berkembang dengan pesat. Selain itu juga, kemampuan internet memudahkan pekerjaan manusia di berbagai bidang.

Namun dibalik kemampuan internet, ada beberapa orang yang terkena dampak negatif dari penggunaan internet. Dampak negatif internet kebanyakan dikalangan pelajar. Misalnya saja, bermain game online hingga berjam-jam, ataupun menjelajahi sosial media hingga lupa waktu, atau bahkan dampak yang paling negatif adalah membuka situs-situs pornografi. Banyak foto dan video vulgar banyak mengundang hawa nafsu ini menjadi *favorite* dikalangan remaja, apalagi secara fisiologis

mereka berda di fase puncak dorongan seksualitas. Tidak hanya berdampak pada sikap secara seksual, tetapi juga berdampak pada psikologis seseorang. Penggunaan internet akan menjadi sebuah masalah apabila mengganggu aktivitas lain seseorang seperti, tidur, kerja ataupun berhubungan sosial, (Young, 2010).

Hasil temuan pada penelitian Surahman (2017:27) yang menyatakan bahwa dibandingkan dengan aktivitas penggunaan internet remaja lebih banyak digunakan untuk aktivitas sosial dibandingkan dengan pembelajaran. Didukung dengan data yang menyatakan bahwa 32,3% responden menggunakan *handphone* 3-5 jam, sedangkan 25,8% rata-rata menggunakan *handphone* lebih dari 7 jam, 22,6% menggunakan dengan waktu 5-7 jam. dan juga menunjukkan bahwa lama waktu penggunaan *smartphone* untuk beraktivitas *online* 19% untuk membuka jejaring sosial yang memiliki lebih dari 5 jam, sedangkan 25,8% rata-rata 1-5 jam online untuk membuka jejaring sosial.

Penggunaan internet secara berlebihan dan terus menerus dapat dikategorikan ke dalam gangguan *Internet Addiction Disorder* (IAD) (Basri, 2014:114). IAD merupakan suatu kecanduan yang diakaitkan dengan segala hal yang berhubungan dengan internet, seperti jejaring sosial, game online, pornografi dan lain sebagainya. Adiksi terhadap internet dapat dicermati dari waktu seseorang terpaku pada segala alat elektronik yang memiliki koneksi dengan internet, dimana berakibat terbuangnya waktu yang terpakai untuk menjelajah internet membuat mereka acuh terhadap lingkungan bahkan acuh terhadap kehidupan mereka yang terancam. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2012:323) Saat ini pola tidur remaja di pengaruhi oleh teknologiinternet. Mereka rela berjam-jam hanya berada di depan komputer maupun telfon genggamnya. Internet menjadi hal yang menyenangkan bagi remaja dalam mencari informasi dan menjalin hubungan dengan orang lain.

Dikutip dari Young (2010:6) bahwa sejumlah orang yang sebelumnya kecanduan alkohol atau saat ini beralih kepada internet sebagai pengganti kecanduan terhadap sesuatu tetapi dampak yang ditimbulkan tidak membahayakan. Bahkan riset yang dilakukan Young pada tahun 2010 diperoleh hasil bahwa kecanduan internet sama seperti kecanduan alkohol, judi, bahkan obat-obatan yang mengakibatkan penurunan kinerja, kegagalan akademis, hingga perselisihan dalam perkawinan. Moslehpour (2013:104) menyatakan bahwa Jenis Kelamin merupakan salah satu faktor terpening yang mempengaruhi keseriusan kecanduan internet.

Yanuar (2005) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti keluarga, teman sebaya, dan sosial budaya. Sedangkan faktor internalnya merupakan kepribadiannya, *self kontrol*, minat, motif, dan usia.

Self kontrol merupakan suatu kemampuan seseorang dalam suatu kepekaan untuk membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untul mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam bersosialisasi dengan lingkungan. Chita (2015:299) berpendapat bahwa setiap individu yang memiliki *self kontrol* yang rendah individu tersebut sering mengalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Sedangkan individu yang memiliki *self kontrol* tinggi individu tersebut sangat memperhatikan perilaku dan tindakannya.

Individu yang dapat mengontrol dirinya di berbagai situasi dan lingkungan berarti dapat dikatakan seseorang yang memiliki *self kontrol*. Menurut Gufron dan Risnawita (2011:21) Setiap orang mempunyai suatu sistem yang sebagai pengarah dan pengatur perilakunya yaitu disebut dengan *self kontrol*. *Self kontrol* membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan dorongan perasaan dalam diri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada dalam lingkungan sosial. Melalui *self kontrol* terhadap mahasiswa mampu menahan keinginan yang muncul secara berlebihan dalam diri. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *self kontrol* dengan *IAD* pada mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Malang angkatan 2016.

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional yang tergolong penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006) penelitian korelasi merupakan suatu penelitian yang memiliki maksud menyimpulkan ada atau tidaknya hubungan dari variabel dependen dengan variabel independen. Jika variabel memiliki hubungan seberapa bermakna dan eratnya hubungan itu, atautakah tidak berhubungan.

Peneliti memilih subyek pada penelitian ini yaitu mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan angkatan 2016 yang terdiri dari 3 offering. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 86 mahasiswa yang terdiri dari offering A sebanyak 32 mahasiswa, offering B sebanyak 31 mahasiswa, dan offering C sebanyak 35 mahasiswa. Arikunto (2006) mengemukakan bahwa apabila subyek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik penelitian populasi. Berdasarkan teori yang diungkapkan Arikunto, maka dapat diketahui bahwa penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel sebanyak jumlah populasi. Hal ini dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 orang atau populasi kecil. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan pada offering A, B, dan C jurusan Teknologi Pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. Data pada penelitian ini berasal dari data kuesioner Self Kontrol dan IAD.

Angket/kuesioner merupakan instrument penelitian yang diisi oleh 86 mahasiswa yang menjadi subyek penelitian. Sebelum diuji cobakan kepada subyek, instrumen penelitian ini sudah melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan uji statistic menggunakan software SPSS. Diperoleh 31 angket valid pada variabel self control dan 27 angket valid di variabel IAD. Pernyataan yang diajukan oleh peneliti sejumlah 58 pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari subyek penelitian untuk memperoleh hasil dari variabel-variabel terkait.

Untuk mengetahui hubungan antara *self kontrol* dan IAD menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Uji product moment merupakan uji statistik parametris. Uji parametris bisa dipergunakan apabila data berdistribusi normal.

Teknik korelasi *product moment* ini menghasilkan koefisien korelasi menghasilkan keeratan pada variabel-variabel penelitian. Koefisien korelasi diinterpretasikan kedalam hubungan yaitu:

**Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

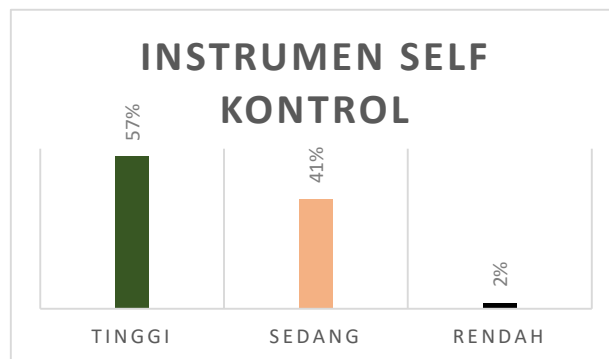
Sumber : Sugiyono (2013)

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji prasyarat yang mengindikasikan data memiliki distribusi normal atau tidak. Untuk mengidentifikasi data dalam penelitian ini berdistribusi normal yaitu dengan memperhatikan nilai 2-tailed significance yaitu dimana nilai dari variabel penelitian  $> 0,05$  maka variabel berdistribusi normal. Menurut Rusman (2015) bahwa Analisis data dapat di lanjutkan apabila data dalam penelitian tersebut berdistribusi normal.

## HASIL

Berdasarkan hasil dari data yang telah di kelola oleh peneliti, diketahui bahwa variabel *self kontrol* mahasiswa, diketahui bahwa nilai pada variabel *self kontrol* mahasiswa memiliki rata-rata tertinggi 4,31 pada pernyataan “kritikan yang diberikan oleh orang lain berguna bagi saya untuk bersikap lebih baik lagi”. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 mampu memilih stimulus yang berguna bagi dirinya. Sedangkan rata-rata terendah pada *self kontrol* terletak pada pernyataan “Jika saya bertemu dengan teman, saya menyapanya terlebih dahulu” dan memiliki rata-rata 3,36. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 apabila mengontrol perilaku atas situasi yang di hadapinya dengan penuh pertimbangan.

Diagram 1.1 Instrumen *Self Kontrol*



Dari hasil analisis tersebut dapat diuraikan bahwa mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 sebanyak 45 orang mendapatkan kategori skor tinggi, sebanyak 35 orang mendapat kategori skor sedang, dan 2 orang mendapat kategori skor rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang memiliki kategori *self kontrol* yang tinggi dan hanya 2 orang yang memiliki *self kontrol* yang rendah. *Self kontrol* dapat dilihat dari kemampuan mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan kemampuan mengontrol keputusan. Buneswary (2016:110) juga menjelaskan bahwa *self kontrol* memungkinkan remaja untuk berpikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya

Untuk variabel di IAD mahasiswa memiliki rata-rata tertinggi 4,31 dengan pernyataan “dari hari kehari kebutuhan berinternet semakin meningkat”. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 kebutuhan berinternetnya semakin hari semakin bertambah. Sedangkan rata-rata terendah IAD terletak pada pernyataan “Saya merasa masalah dapat saya alihkan saat berinternet” dengan rata-rata 3,36. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 masih mempertimbangkan jika internet merupakan suatu solusi dalam melarikan diri dalam suatu masalah.

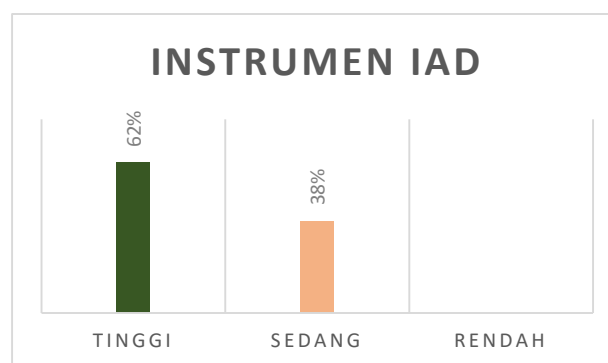


Diagram 1.2 Instrumen IAD

Dari hasil analisis tersebut dapat diuraikan bahwa mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 sebanyak 33 orang mendapatkan kategori skor tinggi, sebanyak 53 orang mendapatkan skor dengan kategori sedang, dan tidak terdapat mahasiswa yang mendapat kategori skor rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang memiliki kategori *internet addiction disorder* yang tinggi dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skor *IAD* yang rendah. *internet addiction disorder* dapat dilihat dari perhatian yang selalu tertuju pada internet, peningkatan penggunaan internet, mengontrol penggunaan internet, emosi ketika offline, susah menerapkan waktu menjelajah internet, berani kehilangan waktu yang berharga, berbohong tentang aktifitas berinternet, melarikan diri dari masalah. Keadaan tersebut sesuai dengan pernyataan Sisson dan Potau dikutip dari Aryanti (2016:2), hal ini disebabkan karena internet mampu memberikan sebuah kenyamanan yang tidak bisa ditemukan pada teknologi informasi lainnya. Kenyamanan tersebut berupa kecepatan akses, dan keberagaman informasi yang disajikan.

Berdasarkan deskripsi masing-masing item pernyataan angket, dapat dilihat bahwa total rata-rata jawaban yang diberikan oleh subyek penelitian pada variabel *self kontrol* sebesar 3,8. Serta total rata rata jawaban yang diberikan oleh subyek penelitian pada variabel *IAD* sebesar 3,9. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa hasil *self kontrol* dan *IAD* sama-sama memiliki kriteria penilaian “tinggi”.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan peneliti kepada 86 subyek penelitian, diperoleh bentuk kegiatan berinternet mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 dalam kurun waktu 3 bulan yang dapat dilihat pada diagram berikut ini:

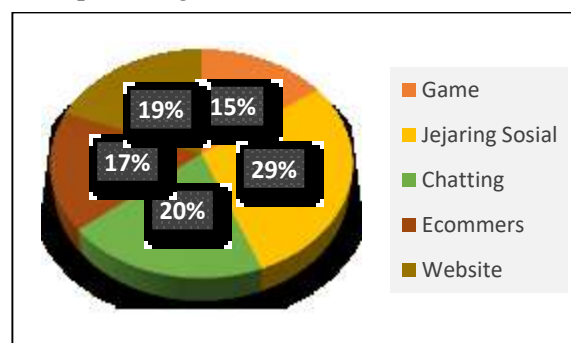


Diagram 1.3 Hasil kegiatan berinternet

Kegiatan yang dilakukan mahasiswa ketika berinternet terdiri dari aktivitas bermain game yang memiliki total 103 kegiatan (15%), aktivitas bersosial media yang memiliki total 203 kegiatan (29%), aktivitas *chatting* yang memiliki total 140 kegiatan (20%), aktivitas membuka situs jual beli online (*ecommerce*) yang memiliki total 111 kegiatan (17%), dan yang terakhir aktivitas membuka situs web memiliki total kegiatan 134 kegiatan (19%).

Pada Uji Normalitas data *self kontrol* dan *IAD* menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan hasil sig. pada *Self kontrol* sebesar 0,599 dan *IAD* sebesar 0,114. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel *Self kontrol* dan *IAD* berdistribusi Normal.

Setelah melakukan uji normalitas, kemudian peneliti melakukan uji Linieritas untuk mengetahui masing-masing data memiliki hubungan yang linier atau tidak terhadap variabel yang terikatnya. Pada penelitian diketahui bahwa sig. *self kontrol* dan *IAD* memiliki sig 0,499. Dari hasil tersebut bermakna bahwa data memiliki hubungan yang linier. Dari data yang telah peneliti analisis menggunakan koefisien korelasi *product moment* mendapatkan hasil Sig.= 0,00 < 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Sedangkan pada uji determinasi  $r_{xy} = 0,612$  dengan kata lain terdapat hubungan yang positif antara *self kontrol* dan *internet addiction disorder*. *Self kontrol* memberikan sumbangan efektif sebesar 61, 2% terhadap kecenderungan *IAD*, dan masih ada 38,8% dari faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Dari pengujian hipotesis yang telah dilakukan peneliti menggunakan rumus *product-moment* dapat disimpulkan bahwa *self kontrol* memiliki hubungan dengan *IAD*. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu yang bernilai 0,00. Nilai pada *pearson correlation* yang didapat yakni

0,782 juga menunjukkan bahwa *self kontrol* memiliki hubungan positif dengan *internet addiction disorder* mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016.

## PEMBAHASAN

*IAD* merupakan suatu kecanduan yang diakibatkan dengan segala sesuatu hal negatif yang berhubungan langsung dengan internet, seperti judi *online*, salah penggunaan *social networking*, *game online* yang berlebihan, membuka situs web yang mengarah ke hal negatif dan lain sebagainya. Adiksi terhadap internet dapat dicermati dari waktu seseorang terpacu pada segala alat elektronik yang memiliki koneksi dengan internet, dimana berakibat terbuangnya waktu yang terpakai untuk menjelajah internet membuat mereka acuh terhadap lingkungan bahkan acuh terhadap kehidupan mereka yang terancam (Basri, 2014:114). Hal tersebut sering kita temui pada mahasiswa di tahun 2019. Meskipun hal ini sering dijumpai, masih banyak mahasiswa yang tidak sadar dengan adanya kecanduan internet terhadap dirinya.

*IAD* dapat didasari oleh kurangnya kontrol pada diri seseorang baik dari faktor internal maupun eksternal. Pada dasarnya semua manusia memiliki beragam hasrat dan nafsu hal ini tergantung bagaimanaka kita dapat menyikapinya dan menempatkan diri kita pada porsinya. Karena sesuatu yang berlebihan itu akan mengorbankan hal yang lain.

Horrigan (Novianto, 2011:26) mengemukakan bahwa terdapat dua hal yang harus diperhatikan dalam mengetahui penggunaan harian internet seseorang, yaitu frekuensi internet yang sering digunakan dan durasi penggunaan setiap kali seseorang mengakses internet.

Yanuar (2005) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *IAD*, yaitu faktor luar dan dalam diri seseorang. Faktor luar diri seseorang seperti keluarga, teman sebaya, dan sosial budaya. Sedangkan faktor dalam diri seseorang merupakan kepribadiannya, *self kontrol*, minat, motif, dan usia. *Self Kontrol* merupakan suatu kemampuan seseorang dalam suatu kepekaan untuk membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol perilaku sesuai dengan suasana dan keadaan dalam bersosialisasi dengan lingkungan.

*Self kontrol* diartikan sebagai suatu tindakan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku. Kemampuan seseorang membimbing, dan mengarahkan bentuk perilaku seseorang yang dapat membawa dirinya ke arah konsekuensi positif (Aviyah, 2014: 127). Pada dasarnya bahwa setiap individu yang memiliki *self kontrol* yang rendah individu tersebut sering mengalami kesulitan menentukan sikap mereka. Sedangkan individu yang memiliki *self kontrol* tinggi individu tersebut sangat memperhatikan perilaku dan tindakannya (Chita, 2015:299).

Ningtyas (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa seorang pengguna internet yang memiliki *self kontrol* yang tinggi dirinya akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur kegiatan penggunaan internet. Kebiasaan dapat diartikan sebagai suatu sikap seseorang yang memiliki kesadaran yang rendah, perhatian yang rendah terhadap sesuatu, kurang pengendalian dalam dirinya. Jadi seseorang mungkin menyadari penggunaan internet mereka yang berlebihan dan mempunyai niat untuk menghentikan hal tersebut. Tetapi, masih mempunyai kebiasaan berperilaku yang kurang pengendalian ataupun juga kurangnya reaksi dalam diri.

Mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016 Universitas Negeri Malang, merupakan suatu subyek dalam penelitian ini yang merupakan remaja. Hurlock (1973) mengemukakan bahwa ketika seseorang memasuki masa remaja, kemampuan *self kontrol* seseorang akan berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimilikinya. Remaja dikatakan memiliki kematangan emosi apabila ketika mereka memasuki masa remaja akhir ketika emosi mereka tidak meledak-ledak dihadap orang lain. Dan



mereka mampu menunggu kondisi yang tepat untuk mengungkapkan emosi mereka dengan kondisi yang lebih bisa diterima.

Angka koefisien determinan yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 0,612. Angka diatas bermakna bahwa penelitian ini *self kontrol* mempunyai sumbangan efektif sebesar 61,2 % terhadap *IAD* pada mahasiswa. 38,8% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini, misalnya faktor lingkungan sosial, faktor motivasi, dan faktor kepribadian seseorang.

Hasil uji coba instrument tersebut menunjukkan bahwa *self kontrol* tinggi dan *IAD* tinggi. Kedua instrument menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif, hal ini bisa terjadi karena adanya kesadaran dalam diri mahasiswa akan penggunaan internet, akan tetapi mereka masih menggunakan internet secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhan informasinya, ataupun sarana refreshing.

Hal ini sejalan dengan penelitian Muna (2016) bahwa mahasiswa yang mempunyai *self kontrol* yang tinggi juga dapat memiliki kecenderungan kecanduan internet yang tinggi. Terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hal ini, salah satunya yaitu kemampuan mengatur dan mengendalikan tingkah laku berdasarkan faktor yang berasal dari luar dirinya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian tentang Hubungan antara *Self Kontrol* dan *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa Teknologi Pendidikan angkatan 2016, diketahui bahwa *Ha* diterima dan *H<sub>0</sub>* ditolak dengan kata lain kedua variabel dalam penelitian memiliki hubungan positif yaitu sebesar 61,2%. Dan terdapat 38% faktor lain yang berhubungan tetapi tidak terdapat pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil tentang aktivitas penggunaan internet pada mahasiswa yaitu, tentang bermain game, akses jejaring sosial, aplikasi *chatting*, aplikasi *ecommerce*, dan penggunaan situs *website* tertentu. mahasiswa laki-laki lebih cenderung dominan bermain game daripada mahasiswa perempuan. Sedangkan mahasiswa perempuan lebih cenderung dominan menggunakan internet untuk berinteraksi secara online melalui sosial media.

Pada dasarnya kecanggihan teknologi informasi atau internet saat ini merupakan suatu kebutuhan seluruh masyarakat. Tetapi kita seharusnya sebagai pengguna internet harus bijak menggunakannya, sebab kebutuhan yang berlebihan itu menyebabkan ketergantungan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved Februari 23, 2019, from APJII website: <https://apjii.or.id/survei2017>
- Aviyah, E. (2014). *Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja*. 3 (2) 127-128. Retrieved form <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/376/334>
- Basri, A. (2014). *Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas*. 15 (2) 409-410. Retrieved form <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/314/292>
- Bhuwaneswary, A. (2016). *Perilaku Belanja Online Dan Kontrol Diri Mahasiswa Belitung Di Yogyakarta Tahun 2016*. 5 (9) 109-110. Retrieved form <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/4354/4030>
- Chita, C. M., David, L., Pali, C. (2015). *Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011*. 3 (1) 299-300. Retrieved form <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7124/6635>
- Dewi, N., Trikusumaadi, S. K. (2016). *Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa*. 43 (3) 221-222. Retrieved form <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/16829>
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media



- Hidayat, R., Retnowati, S., Widiana, S., H. (2004). *Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet*, 1 (1) 6-7. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/24526-ID-kontrol-diri-dan-kecenderungan-kecanduan-internet.pdf>
- Moslehpoue, M., Batjargal U. (2013). *Factors Influencing Internet Addiction among Adolescents of Malaysia and Mongolia*. 9 (2) 101-104. Retrieved from <http://journal.unpar.ac.id/index.php/JurnalAdministrasiBisnis/article/view/1206>
- Muna, R., Astuti, T. P. (2014). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. 3 (4) 7-8. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7610/7370>
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). *Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*. 1 (1) 323-325. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2650>
- Novianto. (2013). *Perilaku Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa*, 2 (1) 26-30. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Jurnal%20IIK%20Novianto.pdf>
- Rusman, Tedi. 2015. *Statistika Penelitian dan Aplikasinya dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surahman, Ence., Surjono, Herman. (2017). *Pengembangan Adaptive Mobile Learning Pada Mata Pelajaran Biologi Sma Sebagai Upaya Mendukung Proses Blended Learning*. 4 (1) . 27-28 Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jitp/article/download/9723/9311>
- Young, K. Abreu, C. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*.